

Musica e movimento: Ballare e coreografare – Esercizio preliminare

Con semplici sequenze di movimento, si possono aiutare i bambini a creare da soli delle brevi coreografie. Non ci sono limiti all'immaginazione.



1-2-3-4

Questo esercizio può essere proposto all'inizio della lezione, subito dopo il riscaldamento. Stimola la creatività dei bambini, fornendo loro una base su cui lavorare.

I bambini si distribuiscono all'interno della palestra. Davanti al gruppo, il docente conta ad alta voce «1-2-3-4». All'«1-2», esegue uno o due movimenti, al «3-4» tutti i bambini li riproducono.

Esempi di movimenti

- Alzare un braccio dopo l'altro
- Accovacciarsi
- Compiere mezzo giro su sé stessi
- Battere le mani
- Spostare la testa di lato
- Divaricare le gambe

Più difficile

- Sempre senza musica: un bambino prende il posto del docente e crea i movimenti. Prevedere tempo a sufficienza per permettere a tutti i bambini che lo desiderano di guidare il gioco.
- Su una musica non troppo veloce: chi guida il gioco non può più rallentare il ritmo o concedersi una piccola pausa per inventare nuovi movimenti.

Osservazioni

- I movimenti non devono essere troppo complicati per poter essere riprodotti dai bambini.
- Non esitare a utilizzare tutto il corpo e lo spazio attorno a sé.

Fonte: Louise Dafflon, monitrice G+S Danza sportiva, insegnante di danza, presidente e responsabile dei corsi del club di rock'n'roll acrobatico e boogie-woogie BC Swing Grand-Saconnex (GE)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO